

厦门市新年体育健康月活动正式启动，丰富多彩的活动期待您参与 参加线上运动会 开心过大年

晨报记者 邓丽萍

迎新春，爱运动！今年春节假期，您准备怎样度过？厦门市体育局邀请您一起运动过大年！

1月18日，由厦门市体育局主办，海西晨报社承办的厦门市新年体育健康月活动正式启动，系列活动以“厦门体育运动汇 为您健康添年味”为主题，面向全市群众开展，线上线下融合进行，活动丰富，参与方便，为今年春节增添全民健身、快乐祥和的节日氛围。

网红健身场地打卡 参加“线上迎春跑”

18日上午，厦门市新年体育健康月活动重头戏——2023年厦门市全民健身线上运动会正式启动。线上运动会是2020年厦门市体育局在全国率先开展的一项创新赛事，今年是第四年开展，将进行网红健身场地打卡、鹭岛线上迎春跑两大活动。

网红健身场地打卡，邀请市民在新春期间前往厦门山海健康步道、体育公园，以及家门口的开放学校、智慧健身房、近邻运动场等体育健身场所打卡，或者参与各类运动赛事活动打卡，将打卡照片上传“果动助手”微信小程序，完成简单的打卡记录后，参与抽奖，就有机会获得参加元宵运动喜乐会的门票。



△春节期间，市民可以到山海健康步道等网红健身场地打卡。（资料图） 记者 唐光峰 摄

△智慧健身房、家门口的开放学校等为市民健身提供了便利。（资料图） 记者 陈理杰 摄

分段累计完成相应要求的步数，并参与抽奖。每日步数打卡赛，每人每日完成5000步即可参与抽奖。奖品包括现金红包、精美礼品等。

值得一提的是，为了提倡科学运动，结合近期市民“阳康”后的身体特点，本次线上运动会提倡慢运动、轻运动，循序渐进恢复体力。

整合资源同向发力 丰富新春体育生活

除了线上运动会，本次厦门市新年体育健康月系列活动还将举办线下活动——元宵运动喜乐会将于2月5日在五缘湾运动馆

欢乐上演，邀请市民和线上运动会上表现优秀的参与者一起参与趣味运动会、体验各类时尚运动，参与者有机会抽取精美小礼物。

此外，为了进一步丰富春节期间厦门市民的体育生活，市体育局鼓励各区、各单位、协会、企业共同参与进来，整合体育资源，于1月18日至2月5日举办各类体育赛事、运动康复课程、科学健身公益课程等活动，为市民运动过大年送上丰厚的体育“大礼包”。有意举办相关活动的主办方可以将活动信息报送市体育局，由市体育局统筹安排宣传推广，具体报送方式见“厦门体育”微信公众号近日推文。

链接

线上运动会参与方式：微信关注“厦门i健身”，点击菜单栏“首页”，选择想要参加的活动，按提示上传运动打卡靓照，参与抽奖。

声音

市民身边有许多网红健身场地，平时就有不少市民喜欢在这些地方运动健身，一起来听听他们的心声。

市民张先生：智慧健身房秀试点工作站免费向我们市民开放，是一个很棒的惠民项目。这里离我家很近，我经常和同事下班后相约来这里健身。这里设施智能、齐全，运动体验很好。

市民饶先生：我最近刚发现“近邻运动场”蔡塘运动中心这个“宝藏”运动地点。这里的足球场草坪柔软平整，在这里可以边锻炼身体边欣赏美景，愉悦身心。

市民邓女士：江头第三小学在我家边上，周末我会带孩子去运动一下，那里场地开阔，他可以在里面跑步、踢足球、打篮球，最近还练起了跳远。学校开放确实不错，很方便。

市民吴先生：我是一名体育生，平时教练会带我们到马銮湾智慧体育公园训练，这里的沙滩柔软、运动设施齐全，傍晚的时候可以边吹海风边锻炼，让人心情很好。

（晨报记者 陈嘉汶）

厦门体育运动汇 为您健康添年味

厦门市新年体育健康月活动 暨2023年厦门市全民健身线上运动会

主办单位：厦门市体育局
承办单位：海西晨报社 厦门体育产业集团场馆运营有限公司
厦门中迹体育有限公司
活动时间：2023年1月18日至2月5日

全民健身线上运动会

线上马拉松迎春跑

元宵运动喜乐会

迎新年福道健步行